

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области

«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для профессии СПО

08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

Форма обучения – очная

Срок обучения 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования: технологический

Уровень освоения: базовый

Рабочая программа профессиональной учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 13.03.2018 г. № 178 (далее ФГОС СПО)

Разработчик: Павленко Владимир Иванович – преподаватель Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Камышловский гуманитарно-технологический техникум».

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников профессиональных дисциплин ГАПОУ СО «КГТТ»

Председатель _____ Л.А.Цытыркина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР

_____ Н.А. Польдяева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

_____ Т.А. Мадыгина

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Общие и профессиональные компетенции	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 08.01.07 мастер общестроительных работ средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
практические занятия	40
Итоговая аттестация по текущей успеваемости	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенции, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности.		
	2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.		
	3. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическая работа 1. Тема: Выполнение упражнений на развитие ловкости	4	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	1. Психическое здоровье и спорт		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическая работа 3. Тема: Упражнения на развитие выносливости	2	
	Практическая работа 4. Тема: Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные	Содержание учебного материала	30	ОК 08
	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.		

мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	30
	Практическая работа 5. Тема: Кросс по пересеченной местности	1
	Практическая работа 6. Тема: Бег на 150 м в заданное время	1
	Практическая работа 7. Тема: Прыжки в длину способом «согнув ноги	1
	Практическая работа 8. Тема: Метание гранаты в цель	1
	Практическая работа 9. Тема: Метание гранаты на дальность	1
	Практическая работа 10. Тема: Челночный бег 3x10	1
	Практическая работа 11. Тема: Прыжки на различные отрезки длинны	
	Практическая работа 12. Тема: Выполнение максимального количества элементарных движений	1
	Практическая работа 13. Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	1
	Практическая работа 14. Тема: Развитие скоростно-силовых качеств	2
	Практическая работа 15. Тема: Развитие координации	1
	Практическая работа 16. Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног	1
	Практическая работа 17. Тема: Упражнения на снарядах	1
	Практическая работа 18. Тема: Профилактика сколиоза	1
	Практическая работа 19. Тема: Развитие гибкости	1
	Практическая работа 20. Тема: Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	1
	Практическая работа 21. Тема: Ходьба по гимнастическому бревну	1
	Практическая работа 22. Тема: Развитие силы рук	1
	Практическая работа 23. Тема: Упражнения с гантелями	1
	Практическая работа 24. Тема: Упражнения на гимнастической скамейке	1
	Практическая работа 25. Тема: Акробатические упражнения	1
	Практическая работа 26. Тема: Упражнения в балансировании	1
	Практическая работа 27. Тема: Упражнения на гимнастической стенке	1
	Практическая работа 28. Тема: Преодоление полосы препятствий	1
	Практическая работа 20. Тема: Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции	1
	Практическая работа 30. Тема: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	1
	Практическая работа 31. Тема: Выполнение упражнений на развитие частоты движений	1
	Практическая работа 32. Тема: Броски мяча в корзину с различных расстояний	1

	Практическая работа 33. Тема: Развитие ловкости	1	
	Практическая работа 34. Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	
	Промежуточная аттестация по текущей успеваемости		
	Всего:	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

лыжный инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер, проектор и/или интерактивная доска

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Печатные издания

Основной учебник для студентов:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - М.: Академия, 2019.

Дополнительная литература:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. – М.: Академия, 2013
2. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: уч. пособие СПО - М.: Академия, 2005

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики перенапряжения	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Перечисление критериев здоровья человека. Характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. Перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии. Представление о профессиональных заболеваниях. Представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.	Оценка результатов в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности. Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы. Оценка в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ*

№ п/п	№ пункта рабочей програм мы	Дата внесения изменений и дополнений	До внесения изменений и дополнений	После изменений и дополнений	Дата и № протокола рассмотрения цикловой комиссией	Дата и № протокола рассмотрения методическим советом/ педагогическим советом
1	Пояснит ельная записка	01.09. 2022	Пункт о формировании ЛР в рабочей программе отсутствует	ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно	Протокол №1 заседания ПЦК ГАПОУ СО «КГТТ» от 13.09.22г.	Протокол №1 заседания методического совета ГАПОУ СО «КГТТ» от 19.09.22

				сложных или стремительно меняющихся ситуациях ЛР 20 Умеющий применять полученные знания на практике ЛР 29 Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта, готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается		
--	--	--	--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024